

Co se také skrývá za dlouhodobým rozvojem hráče?

Autor: Michal Ježdík

Článek stručně shrnuje některé poznatky, ke kterým jsme se dostali na základě víceletého pozorování, analýz herních výkonů dětí a mládeže (viz.: například Velenský, 2008 a 2013, Ježdík, Téma měsíce říjen 2014), zkušenosti ze zahraničí a rozborů literatury zaměřující se na dlouhodobý rozvoj dětí a mládeže. Smyslem článku je nabídnout čtenářům podklady a informace sloužící k pochopení problematiky, která se dá shrnout do názvu **dlouhodobý rozvoj hráče** (sportovce). Univerzita v Leedsu udělala výzkum (výsledky byly prezentovány 15. dubna 2014 na setkání ICCE v Kolíně nad Rýnem), na jehož základě zjistila, že se **trenéři dělí do tří skupin: a)** dobrovolní trenéři -největší skupina, **b)** trenéři na částečný úvazek, **c)** profesionální trenéři - nejmenší skupina. Česká republika patří společně se severskými zeměmi, Velkou Británií a Německem do skupiny zemí, kde pracuje nejvíce dobrovolných trenérů. **Nejmenší skupinou** co do počtu **jsou profesionální trenéři. Největší skupinu tvoří dobrovolní trenéři.** Nejvíce podporovanou skupinou z pohledu vzdělávání a dozdělávání je nejmenší skupina, profesionální trenéři. Nejméně podporovanou skupinou trenérů z pohledu vzdělávání a dozdělávání je největší skupina, dobrovolní trenéři. Všechny skupiny se navzájem potřebují, ale tápeme, jak pracovat s trenéry na částečný úvazek a s dobrovolnými trenéry, aby jejich práce byla co nejeftivnější z pohledu přípravy hráče (sportovce).

Největší skupina, nejméně vzdělaná, pracuje nejčastěji s dětmi a mládeží, kde paradoxně může udělat nejvíce chyb, které se často nedají odstranit nebo se odstraňují jen těžce. „Výsledky těchto omylů nejsou většinou patrné okamžitě, ale v době, kdy se konstatuje, je jen velmi obtížná náprava“ (viz. Velenský, 2008).

Jaká je tedy nejčastější skutečnost? Nejzkušenější trenéři pracují v profesionálním sportu dospělých a ty nejméně zkušení s dětmi, často bez jakéhokoliv trenérského vzdělání, tím pádem bez základních informací, postihujících například vývoj dítěte, fáze motorického učení, rozvoj schopností, senzitivní období nebo rozdíly mezi biologickým a kalendářním věkem. Podobné problémy má více zemí. Některé je již analyzovaly a řeší je, jiné je analyzují, ostatní je neřeší, protože je nevidí, nebo nechtějí vidět.

Pro ilustraci se s vámi chceme podělit o **dvě realizovaná řešení.** První je z **Nizozemska**, kde tamní fotbalová federace na základě podobné analýzy vytvořila **oddělení zaměřené na**



vzdělávání dobrovolných trenérů, kteří působí u přípravků a družstev dětí a mládeže. Jejich kurzy jsou hojně navštěvované, konají se v pracovních dnech 1x za měsíc, desetkrát ročně, ve večerních hodinách. Obsahem jsou teoretické poznatky a praktické ukázky jejich využití a uplatnění v praxi. Lektori se nezabývají jen učením techniky a jejím využitím v jednodušších formách utkání (průpravné hry), ale i všestranným rozvojem dětí, respektováním biologického a kalendářního věku, motivováním dětí a jejich rodičů, zdravotními úskalími rané specializace, syndromem předčasného vyhoření a podobně. Semináře jsou otevřené, přístupné nejen trenérům, ale i rodičům dětí a organizačním pracovníkům. Výjimkou nejsou příklady a příběhy úspěšných i neúspěšných hráčů, kteří se přicházejí se svými příběhy podělit s účastníky kurzů. Stejně tak oblíbené jsou diskuse s rodiči dětí (sportovců/hráčů), které se staly úspěšnými profesionálními sportovci (hráči).

Druhý je z **Kanady**, kde v roce 2005 začaly příslušné orgány pracovat na zcela nové koncepci sportu. Nosné úrovně v přípravě projektu byly dvě. První, vědecká zaměřená na odhalení příčin ústupu kanadských sportovců z medailových umístění na vrcholných světových akcích. Druhá, analýza modelů výchovy sportovce ze zemí bývalého socialistického bloku. Kanada je jednou z nejprogresivnějších zemí na světě, co se týká popularizace sportu na všech úrovních, a zároveň výchovy špičkových sportovců. Přesto, nebo právě proto, se pro svůj program nechala inspirovat systémy, které existovaly před rokem 1989 i u nás. Díky spolupráci s kanadským vědeckým prostředím, které je úzce spjato s praxí, je projekt pojat odlišněji, než jsme zvyklí u nás. Byl postaven na základě výzkumných poznatků v oblasti růstu (biologický vs kalendářní věk), zrání ve sportovním vývoji, výživy, sportovní psychologie, sociologie, psychomotorického učení, fyziologie cvičení, pediatrie a obecné psychologie. V čem je tento projekt tak specifický a výjimečný? Nepracuje totiž pouze se sportovcem, nýbrž s celou sportující populací. Cílí na **všeobecný rozvoj osobnosti**, tedy na stránku fyzickou, mentální, kognitivní, emocionální a psychosociální. Dlouhodobý proces výchovy sportovce/hráče je zobrazen pyramidou, která je rozdělena na **časově ohraničená období**, s doporučeními, čemu se v daném rozmezí věnovat ve smyslu rozvoje jedince. Tato období nejsou stanovena na základě kalendářního věku, ale na vývojovém věku dítěte, nebo také věku biologickém. Ten má každý člověk jiný. Někdo je vyspělejší, někdo naopak opožděný, jiný zas odpovídá průměru, byť jsou, dle kalendáře, stejně staří. Podle vývojového věku je trenér/učitel schopen daleko efektivněji rozvíjet dovednosti i schopnosti každého sportovce/žáka. Dalším důležitým



faktorem je brát v úvahu jednotlivá **senzitivní období ve vývoji dítěte**. Nezapomeňme, že rozdíl mezi dvěma stejně starými jedinci může být v biologickém věku až 3-4 roky.

Kanadský systém výchovy není spojen pouze s myšlenkou, jak získávat medaile ze světových šampionátů. Je to projekt, který navrhuje systémové řešení výchovy zdravé a aktivní populace. Jeden z jejich autorů Istvan Balyi řekl: *“Zdraví a dobrá celková kondice národa a medaile vyhrané na nejdůležitějších Hrách je prostý vedlejší produkt efektivního sportovního systému.”*

Pojďme se podívat na nedostatky a jejich důsledky, které identifikoval kanadský projekt na samém začátku. Tato zjištění se stala nosnými články pro návrh systému a řešení pro **projekt dlouhodobého rozvoje dětí a mládeže**.

Nedostatky:

- Mladí sportovci/hráči se účastní příliš velkého počtu soutěží a soutěžních utkání na úkor vlastního tréninku,
- Tréninkové a soutěžní programy dospělých jsou aplikovány na mladé rozvíjející se sportovce/hráče,
- Tréninkové programy mužů jsou aplikovány na ženy,
- Příprava je cílená krátkodobě – na vítězství – a nikoliv na proces rozvíjení sportovce,
- Při plánování tréninků, soustředění a soutěží je brán v potaz spíše kalendářní věk než věk biologický,
- Trenéři opomíjejí senzitivní období,
- Základní pohybové dovednosti a základní sportovní dovednosti nejsou učeny v kontextu nároků na ně kladených v utkáních,
- Nejlepší trenéři trénují elitu, zatímco méně kompetentní, většinou, dobrovolníci se starají o rozvoj mladého sportovce/hráče, tedy v etapách vývoje, kdy by měli na ně působit ti nejkompetentnější,
- Rodiče nejsou poučeni o fyzické (pohybové) gramotnosti, stádiích motorického učení, ani o projektu samotném,
- Tréninkové potřeby hendikepovaných sportovců nejsou dobře chápány,
- Ve většině sportů systém soutěží narušuje vývoj sportovce,



- Detekce, vývoj a transfer talentů jsou málo chápány, špatně komunikovány a stejně špatně používány,
- Neexistuje integrita mezi tělesnou výchovou, programy rekreačního sportu a programy vrcholového sportu,
- Sport podporuje brzkou specializaci, aby přitáhl a udržel si své účastníky.

Důsledky:

- Nízká úroveň pohybových dovedností a obecné fyzické zdatnosti,
- Omezený rozvoj dovedností (dovednostní potenciál) z důvodu „podtrénovanosti“,
- Špatné návyky získané z přílišného důrazu na soutěž (utkáni) s orientací na vítězství,
- Sportovci/hráči většinou nedosáhnou svého plného potenciálu,
- Děti se sportem nebaví, protože je na ně aplikován program dospělých,
- Nedostatek rozvoje příští generace reprezentantů,
- Sportovci jsou kluby, někdy i školami vedeni různými směry z důvodu rozdílné struktury programů soutěží,
- Speciální programy aplikované na úrovni provincií a reprezentací z důvodu napravování nedostatků v přípravě sportovců,
- Fluktuace výkonnosti na národní úrovni z důvodu nedostatečného chápání identifikace, rozvoje a transferu talentu ve výchovných programech,
- Sportovci selhávají v dosahování svých genetických potenciálů a optimální výkonnostní úrovně,
- Selhávání v dosahování optimální výkonnosti v mezinárodních soutěžích.

Na základě popsaných nedostatků a jejich důsledků Kanadčané popsali **10 klíčových faktorů ovlivňující dlouhodobý plán rozvoje sportovce:**

1. Fyzická gramotnost – zvládnutí obecných a základních pohybových dovedností.
2. Raná x pozdní specializace.
3. Vývojový (biologický) věk.
4. Senzitivní období.



5. Mentální, kognitivní a emocionální rozvoj.
6. Periodizace.
7. Soutěže.
8. Vynikající výkonnost chce čas.
9. Systém.
10. Kaizen – kontinuální zlepšování.*

**Kaizen je praktikování neustálého zlepšování. Kaizen byl původně představen na západě Masaaki Imaiem v jeho knize Kaizen: „The Key to Japan’s Competitive Success“ v roce 1986. Dnes je kaizen uznáván po celém světě jako významný pilíř dlouhodobé konkurenční strategie organizace. Kaizen je neustálé zlepšování založené na určitých zásadách:*

- *Dobré procesy přináší dobré výsledky*
- *Dívejte se na sebe a snažte se pochopit současnou situaci*
- *Bud’te informováni, řiďte se fakty*
- *Přijměte opatření k prevenci, eliminaci a řešení kořenových příčin problémů*
- *Pracujte jako tým*
- *Kaizen se týká všech*
- *A mnohem více!*

Jedním z nejpozoruhodnějších rysů kaizen je, že velké změny přicházejí po mnoha malých změnách provedených v průběhu času. Bylo by ale mylné, domnívat se, že kaizen se rovná malé změně. Ve skutečnosti Kaizen znamená: všichni se účastní na zlepšení stavu firmy.

